

# Wie mich Focusing verändert

Es ist Anfang Juni und der Sommer hat sich nach tagelangem Regen endlich durchgesetzt. Alles blüht und verströmt betörende Düfte. Alles singt, flattert, summt, lebt. Inzwischen lebe ich schon 13 Jahre an einem wunderbaren Ort mit einem außergewöhnlichen Menschen. In meinem Leben hat sich Vieles verändert. Und ich möchte etwas von dem, was ich erfahren habe, gelernt habe, ja fast täglich eingeatmet habe... ausatmen, in Worte fassen, zu Papier bringen.

Focusing. So heißt das Wort. Das Zauberwort, welches mein Leben verändert hat. Leise, behutsam, aber kontinuierlich. Vielleicht so, wie ein der zarte Duft einer Heckenrose die Stimmung verändert. So wie Seide sich an die Haut schmiegt. Mich wieder an das Fühlen, an Sinnlichkeit und mein Dasein erinnert. Mich wieder mit dem verbindet, was in mir zurückgewichen ist. Weil es den vermeintlichen Anforderungen unserer Zeit nicht genügt hat. Ein beharrliches Freilegen meines Ichs. Ein immer wieder darauf Zurückkommen oder Besinnen. Was ist meines? Was will es? Was will ich? Habe ich die Regie in meinem Leben?

Ein Innehalten statt Weitermachen. Ein Nachspüren statt blindem Handeln. Ein Besinnen, statt sich von Emotionen hinreißen zu lassen. Ein Ich, das wahrnimmt, zulässt und das halten kann, was in mir auftaucht. Ein Ich, das gegenwärtig ist. Ein Ich, das frei ist von Inhalten, Problemen...

Aber auch ein Ich, das bemerkt, wenn etwas nicht stimmig ist. Sich abgrenzen will von der Meinung anderer, weil es etwas anderes fühlt. Ein Ich, das sich dem, was noch nicht sagbar, aber schon irgendwie als Ahnung oder Befindlichkeit spürbar ist, zuwendet und ihm Raum und Aufmerksamkeit in mir gibt.

\*\*\*

Und das, was sich noch nicht gleich sagen lässt, macht sich meist bemerkbar durch ein kleines Unbehagen, über das ich leicht hinwegginge, hätte ich nicht Focusing kennengelernt. Mit Focusing bekommt etwas Gewicht, das leicht zu übersehen ist. „Alltagsuntauglich“ würden viele behaupten, die es gewohnt sind, die kleinen Signale ihres Körpers zu Gunsten dessen, was sie tun und erreichen wollen, zu überhören.

Dem Leben Raum und Sinn geben, würde ich es nach vielen Jahren intensiver Erfahrungen mit Focusing beschreiben. Ein „zu mir Zurückfinden“ in der Vielfalt und Beliebigkeit der Postmoderne. Mir selbst mit Wohlwollen und Wertschätzung begegnen und dem Raum geben, was in mir darauf wartet, von mir gesehen und beachtet zu werden. Was nach Ausdruck, nach Worten sucht, aber noch keine Sprache gefunden hat. Dem Lebendigen in mir Raum geben, dem was sich ausdrücken will. Wenn ich mit diesem oft nicht vielversprechenden leisen Unbehagen in mir verweile, dem lausche, wie man vielleicht dem Säuseln eines Windes lauschen würde. Wenn ich mich mit dieser Feinfühligkeit und Offenheit meiner inneren Befindlichkeit, vielleicht auch meinem Unbehagen zuwende, wird sich dort sehr wahrscheinlich eine Tür zu einer ganzen Welt öffnen.

Und plötzlich kommen aus diesem Verweilen mit dem unbehaglichen Gefühl neue Einsichten, die Sinn machen, Aha-Erleben, neue stimmige Schritte, die ins Leben führen. Dieses Unbehagen, dass sich zunächst so wenig vielversprechend anfühlt, hat Bedeutung, trägt wichtige Informationen in sich und kann zu überraschend neuen Einsichten führen.

Mit Focusing kann ich zu mir selbst zurückkehren. Zu meiner Quelle von Kraft, Klarheit, Energie und Inspiration.

*Katrin Tom-Wiltschko*